

# نسخه‌ای برای استرس

هفت روز تا خوشی و آسودگی بیشتر

نویسنده: دکتر ایسا ایل

مترجم: منصور بیگدلی



۷	تمجیدهایی از کتاب نسخه‌ای برای استرسی
۱۵	پیشگفتار مترجم
۱۶	پیشگفتار   انتظار مسائل غیرمنتظره را داشته باشید
۳۰	چگونگی استفاده از این کتاب
۳۳	روز یکم   کارها اشتباه پیش می‌روند و این هیچ ایرادی ندارد
۵۷	روز دوم   آنچه می‌توانید، کنترل کنید، بقیه را زمین بگذارید
۸۷	روز سوم   شیر باشید
۱۱۵	روز چهارم   برای تاب‌آوری تمرین کنید
۱۳۲	روز پنجم   بگذارید طبیعت کار را انجام بدهد
۱۶۶	روز ششم   فقط ریلکس نکتید، بازیابی کنید
۱۹۱	روز هفتم   کامل آغاز کنید، کامل به پایان برسانید
۲۲۲	نتیجه‌گیری   به روزرسانی نسخه‌تان
۲۳۶	مطالعه‌ی بیشتر و منابع
۲۴۰	درباره‌ی نویسنده

## پیشگفتار مترجم

به ما یاد داده‌اند که استرس خوب نیست و باید از آن پرهیز کنیم. اما واقعیت این نیست و استرس به طور کلی نه تنها برای بدن بد نیست، بلکه در مواردی هم مفید است. اما چه استرسی برای بدن مضر و کدام استرس مفید است؟ کتابی که پیش روی شماست، به تفصیل به این پرسش‌ها پاسخ داده و نسخه‌ی هفت‌روزه‌ای در اختیارتان قرار می‌دهد تا به تنها بتوانید با استرس‌های مزمن و بد کنار بیایید، بلکه از استرس برای بهبود خود نیز بهره ببرید؛ راهکارهایی عملی و حتی بسیار ساده که در زندگی روزمره می‌توانیم به‌کار بگیریم.

امیدوارم مقاله‌ی این کتاب برای مدیریت بهتر استرستان مفید باشد. برای استفاده از بریده‌های کتاب و آگاهی از تازه‌های نشر، در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید و انعکس‌های محبوب خود را با ما به اشتراک بگذارید. بهترین‌ها باز نشر خواهند شد.

   @mansbigdeli

با آرزوی سعادت و بهروزی

منصور یگدلی

زمستان ۱۴۰۱